

HALAMAN ABSTRAK

Program Studi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2024

ABSTRAK

**Penerapan *Evidence Based Practice Nursing Slow Deep Breathing Exercise*
Dalam Mengontrol Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Usamah Rumah
Sakit Islam Kendal**

Muhammad Restu Abdillah¹, Dafid Arifiyanto², Gati Sulistyowati³

¹² Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

³Rumah Sakit Islam Kendal

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang paling sering terjadi, dalam mengontrol tekanan darah, selain menggunakan terapi obat (farmakologi), tekanan darah mampu dikontrol dengan menambahkan terapi non farmakologis dalam mendukung terapi obat tersebut. Salah satu terapi non farmakologis yang mampu dilakukan secara mandiri oleh pasien hipertensi yaitu *slow deep breathing exercise*. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan *evidence based practice nursing slow deep breathing exercise* dalam mengontrol tekanan darah pasien hipertensi di Ruang Usamah Rumah Sakit Islam Kendal.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan mengelola satu pasien yang diberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi berdasarkan buku SDKI, SLKI, dan SIKI. Intervensi yang dilakukan kepada pasien yaitu dengan memberikan terapi non farmakologis *slow deep breathing exercise*, dengan panduan SOP *Slow Deep Breathing Exercise*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan *slow deep breathing exercise* selama 2 kali sehari setiap pagi dan sore hari selama 3 hari rawat, hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan pengukuran darah masuk ruangan usamah 195/100 dan setelah diberikan terapi *slow deep breathing exercise* di hari ketiga sore hari menjadi 130/80 dengan rata rata penurunan tekanan darah 9,16 mmHg perhari.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa, pemberian *Slow Deep Breathing Exercise* sebagai intervensi pendamping obat dapat memberikan efek relaksasi yang berdampak terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: *Slow Deep Breathing Exercise*, Hipertensi